# 산후 우울증 및 불안증

아기가 태어난 후 여성들은 여러가지 다양한 감정들을 가질 수 있습니다. 이러한 감정들은 즐거움과 흥분감일 수도 있고, 죄책감과 슬픈 감정일 수도 있습니다. 출산이라는 중대한 사건 이후에 이러한 감정들은 지극히 정상적인 것입니다! 때로 불행한 감정들이 지나쳐서 산모는 압도당한 듯하거나 통제 불능인 것 같은 느낌을 가지기도 합니다. 이러한 경우가 발생한다면, 산후 우울증 및 불안증을 의심해 볼 수도 있습니다.

## 산후 우울증 및 불안증이란 무엇인가?

이것은 출산 후에 산모에게 나타날 수도 있는 감정적인 문제입니다. 다섯 명 중 한 명의 산모가 출산 후 우울증과 불안증을 경험합니다. 이러한 문제들은 여러분이 생각하는 것보다 매우 흔합니다. 산모 개개인이 모두 틀리고 다른 증세를 보일 수도 있습니다. 이러한 증세들은 출산 직후 혹은 출산후 여러달 후에 나타날 수 있습니다.

## 어떤 증세를 보이는가?

대부분의 여성들은 다음의 감정을 느낍니다:

- 슬픔
- 화가 남
- 죄책감
- 외로움
- 걱정
- 무력함
- 짜증

다음과 같은 감정을 느끼는 여성들도 있습니다:

- 도망치고 싶음
- 대처해 나가지 못할 것 같은 느낌
- 기진맥진함 – 아기가 잘 때조차도 잠을 잘수가 없음
- 고립감

캐나다에 온지 얼마 안되는 산모들은 또한 다음과 같은 감정을 느낍니다:

- 가족과 친구들에게서 떨어져 있음으로써 느끼는 외로움
- 캐나다 의료체계에 익숙치 않음
- 친숙한 위안이나, 전통, 풍습의 부재

이러한 감정들은 이주일 혹은 그 이상 지속되며, 저절로 사라지지 않습니다. 이것은 "베이비 블루스" (피로하고 자주 눈물을 흘림) 와는 다른 상황입니다. "베이비 블루스"는 출산 직후에 잠시 나타났다가 저절로 사라집니다.

산모는 자신이나 아기를 해치는 "무서운" 생각을 할 수도 있습니다. 산모가 매우 피로하거나 스트레스를 받으면 이러한 생각들이 심해질 수도 있습니다. 반드시 의사에게 조언을 구해야 합니다.

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Korean translation of "Depression and Anxiety After Birth"

Printed and distributed by Toronto Public Health

## 산후 우울증 및 불안증의 원인은?

원인은 완전히 밝혀지지 않았습니다.
원인이 될수 있다고 보여지는 것에는:

- 체내의 호르몬과 화학물질의 변화
- 스트레스 및 도움이 부족한 경우
- 어머니로서의 역할에 적응하기

과거에 감정적, 신체적, 혹은 성적 학대를 당한 것이 요인이 될 수도 있습니다.

## 왜 많은 여성들이 몰래 고통받는가?

- 자신들의 감정을 숨김
- 부끄럽다고 생각하거나 죄책감을 느낌
- 의료진이 우울증이나 불안증을 알아채지 못함
- 배우자나 가족들이 상황을 심각하게 받아들이지 않음

## 도움이 될 수 있는 것은?

- 의료계 종사자, 가족, 친구, 혹은 상담자에게 이야기를 하기
- 산후에 도움을 주는 프로그램이 어디에 있는지 물어 알아두기
- 산모가 충분한 음식과 휴식을 취하도록 하기
- 이러한 상황은 산모의 잘못이 아님을 이해하기
- 새로 어머니가 된 사람이 모든 것을 잘 할 수 없다는 것을 인정하기
- 다른 사람들에게 도움을 요청하기
- 상담, 그룹 서포트, 혹은 약물 투여와 같이 익숙하지 않은 방법들을 기꺼이 시도해 보기
- 한번에 하루씩만 생각하기

## 기억하십시오: 도움을 받으실 수가 있습니다. 평생 가지는 않습니다.

걱정이나 질문사항이 있으시면 간호사나 산파, 간호 조무사, 클리닉 혹은 의사에게 전화를 하십시오.

TORONTO